




日付	献立名	離乳食完了期 (12~18ヶ月頃)	赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	おやつ	10時おやつ (未満児)	給食 (給食)
1(水)	ご飯、 豚肉の生姜焼き、 ポテトサラダ、 ほうれん草のみそ汁	がんばれ！野菜家族、軟飯、 豚じゃが煮、ほうれん草のみそ汁、 ポテトサラダ	豚肉、ロースハム、 油揚げ、煮干し、 みそ	米、さとう、 じゃがいも、 マヨネーズ	しょうが、きゅうり、 にんじん、ほうれん草、 玉ねぎ	牛乳、 豆腐きなこ蒸しパン	牛乳、 がんばれ！野菜家族	589 538
2(木)	他にどんぶり、 ほうれん草のかつお和え、 ミックスフルーツ	むらさきいもせんべい、他にどんぶり、 ほうれん草のかつお和え、オレンジ、 サクサクポロ口かぼちゃ	牛肉、鶏卵、 花かつお	米、さとう	玉ねぎ、にんじん、ごぼう、 ねぎ、ほうれん草	ジュア、 ポタポタやき	牛乳、 むらさきいもせんべい	545 515
7(火)	イエローロール、 まぐろメンチカツ、 味付けアボカド、 こめ粉のどろりシチュー	ポテトとほうれん草のおせんべい、食パン、 鶏肉とアボカド、野菜のミルクシチュー、 アンパンマンビスケット	まぐろカツ、鶏もも肉、 牛乳、スキムミルク	イエローロール、米油、 さとう、バター、こめ粉	ブロッコリー、にんじん、 玉ねぎ、かぼちゃ、コーン、 ほんしめじ	牛乳、 プチャすやきせんべい	牛乳、 ポテトとほうれん草の おせんべい	547 525
8(水)	ご飯、 魚の照り焼き、 高野豆腐の卵とじ、 みそ汁	アパパのべびーせんべい、軟飯、 煮魚、みそ汁、 がんばれ！野菜家族	さば、高野豆腐、 鶏卵、油揚げ、 煮干し、みそ	米、みりん、 米油、さとう	しょうが、にんじん、 グリーンピース、 干しいたけ、キャベツ、 しいたけ、玉ねぎ、大根、ねぎ	牛乳、 パイかし	牛乳、 アパパの べびーせんべい	524 486
9(木)	カレーライス、 コロコロサラダ、 オレンジ	サクサクポロ口かぼちゃ、カレー風味ライス、 コロコロあえ、オレンジ、 むらさきいもせんべい	牛肉、チーズ	米、じゃがいも、 米油、マヨネーズ	玉ねぎ、にんじん、 グリーンピース、 きゅうり、トマト、コーン、 オレンジ	牛乳、 おからケーキ	牛乳、 サクサクポロ口かぼちゃ	667 610
10(金)	えんどう豆ごはん、 にら卵やき、 根菜みそ汁	マンナウエハース、えんどう豆軟飯、 にら玉、根菜のみそ汁、 マンナビスケット	鶏卵、ロースハム、 油揚げ、煮干し、 みそ	米、さといも	えんどう豆、にら、 大根、にんじん、 ごぼう、ねぎ	牛乳、 おやつカステラ	牛乳、 マンナウエハース	470 466
11(土)	イタリانسパゲッティ、 フレッシュゼリー、 牛乳	やわらかスパゲッティ	ベーコン、牛乳	スパゲッティ、 米油	玉ねぎ、しめじ、 ピーマン			326 268
13(月)	ご飯、 筑前煮、 白菜とツナのごま和え、 みそ汁	ハイハイ、軟飯、 帯せ煮、みそ汁、 ミルクフレンチ	鶏もも肉、煮込みちくわ、 ツナ缶、豆腐、 わかめ、みそ、煮干し	米、さといも、板こんにゃく、 米油、さとう、みりん、 ごま	にんじん、たけのこ、 ごぼう、れんこん、 白菜、しめじ	牛乳、 あんバターラスク	牛乳、 ハイハイ	526 486
14(火)	ハンバーグ、 田舎スープ、 フレンチポテト	アンパンマンビスケット、食パン、 豚肉とキャベツのうま煮、 田舎スープ、 ポテトとほうれん草のおせんべい	煮込みハンバーグ、 豚肉	ハンバーグ用パン、さとう、 米油、フレンチポテト	レタス、玉ねぎ、 干しいたけ、大根、 にんじん、キャベツ、ねぎ	牛乳、 ペジタべる	牛乳、 アンパンマンビスケット	604 622
15(水)	ご飯、 魚の塩焼き、 キャベツのごま和え、 豚汁	がんばれ！野菜家族、軟飯、 煮魚、豚汁、 豆乳蒸しパン	鮭、豚肉、豆腐、 煮干し、みそ	米、ごま、さとう、 つきこんにゃく	キャベツ、にんじん、 玉ねぎ、大根、ごぼう、 ねぎ	牛乳、 パインホットケーキ	牛乳、 がんばれ！野菜家族	552 511
16(木)	ご飯、 焼き肉風、 レタススープ、 オレンジ	むらさきいもせんべい、軟飯、 焼き肉風、レタススープ、オレンジ、 サクサクポロ口かぼちゃ	牛肉、ベーコン、わかめ	米、米油、みりん、 さとう、片栗粉	玉ねぎ、キャベツ、 もやし、にんじん、 ピーマン、しょうが、 レタス、ネーブルオレンジ	牛乳、 アパパのワトせん	牛乳、 むらさきいもせんべい	579 488
17(金)	ご飯、 鶏つくねハンバーグ、 スパゲッティサラダ、 かぼちゃのみそ汁	マンナビスケット、軟飯、 鶏つくねハンバーグ、スティックきゅうり、 かぼちゃのみそ汁、 マンナウエハース	鶏ひき肉、豆腐、 油揚げ、煮干し、みそ	米、マヨネーズ、パン粉、 さとう、スパゲッティ	玉ねぎ、にんじん、きゅうり、 みかんシロップ漬け、 西洋かぼちゃ、ねぎ	牛乳、 キンピス アスバラガス	牛乳、 マンナビスケット	655 607
18(土)	食パン、いちごジャム、 ポトフ風、 バナナ、 牛乳	食パン、 ポトフ風、バナナ	あらびきウインナー、 牛乳	食パン、いちごジャム、 じゃがいも	にんじん、玉ねぎ、 しめじ、パセリ、 バナナ			467 432
20(月)	肉みそ丼、 やさいのかつおあえ、 みそ汁	バナナ、 肉みそ丼、みそ汁、 ハイハイ	豚ひき肉、みそ、鶏糸卵、 花かつお、わかめ、 煮干し	米、三温糖、片栗粉、ごま油	にんじん、しいたけ、 たけのこ、ねぎ、 グリーンピース、キャベツ、 きゅうり、玉ねぎ	牛乳、 ミレービスケット	バナナ	525 506
21(火)	長ロール、 鶏肉のオーロラソース、 粉ふき芋、 ABCスープ	ポテトとほうれん草のおせんべい、食パン、 鶏肉のトマト煮、ABCスープ、 アンパンマンビスケット	鶏もも肉、 ベーコン	長ロール、片栗粉、米油、 さとう、マヨネーズ、 じゃがいも、ABC7加	しょうが、玉ねぎ、 カットマト缶、パセリ、 キャベツ、にんじん	牛乳、 わらびもち	牛乳、 ポテトとほうれん草の おせんべい	561 556
22(水)	ご飯、 豚肉の生姜焼き、 マカロニサラダ、 みそ汁	アパパのべびーせんべい、軟飯、 豚肉の炒め煮、みそ汁、 がんばれ！野菜家族	豚肉、ロースハム、 豆腐、みそ、煮干し	米、さとう、マカロニ、 マヨネーズ	しょうが、きゅうり、 にんじん、長ねぎ、 しめじ	牛乳、 こんぶあられ	牛乳、 アパパの べびーせんべい	508 482
23(木)	ご飯、鶏のみそ煮、 和風サラダ、 ほうれん草のみそ汁	サクサクポロ口かぼちゃ、軟飯、 煮魚、ほうれん草のみそ汁、 ちぢみ	さば、みそ、 ちくわ、油揚げ、 煮干し	米、さとう、 みりん、マヨネーズ	しょうが、キャベツ、 きゅうり、ほうれん草	牛乳、 ちぢみ	牛乳、 サクサクポロ口かぼちゃ	523 496
24(金)	ご飯、ふりかけ(かつお)、 すふた、 ブロッコリーとちくわのごま和え	マンナウエハース、軟飯、 豚ひき肉の野菜あんかけ、 野菜のミルク煮、 マンナビスケット	豚肉、ちくわ	米、片栗粉、米油、 さとう、白いごま	しょうが、玉ねぎ、 にんじん、たけのこ、ピーマン、 干しいたけ、 パンシロップ漬け、 ブロッコリー、キャベツ	牛乳、 英字ビスケット	牛乳、 マンナウエハース	511 486
25(土)	やきうどん、 フレッシュゼリー、 牛乳	やきうどん	ベーコン、あじつきもみのり、 牛乳	うどん、米油	玉ねぎ、キャベツ、 にんじん、ピーマン			278 229
27(月)	八宝丼ぶり、 ミニ春巻き、 オレンジ	ハイハイ、軟飯、 白菜のうま煮、すまし汁、 オレンジ、 にんじんせんべい	豚肉、ちくわ、 ミニ春巻き	米、米油、片栗粉	玉ねぎ、にんじん、 たけのこ、白菜、 ねぎ、オレンジ	牛乳、 減塩ハッピーターン	牛乳、 ハイハイ	598 577
28(火)	長ロール、 鮭マヨフライ、 春雨のすのもの、 キャベツのカレースープ煮	アンパンマンビスケット、食パン、 自身魚の昆布蒸し、 野菜のミルク煮、 バナナ	鮭、ロースハム、 鶏もも肉	長ロール、小麦粉、 マヨネーズ、パン粉、 米油、はるさめ、さとう、 じゃがいも	きゅうり、キャベツ、 玉ねぎ、にんじん、 ブロッコリー	牛乳、 フルーツコーンフレーク	牛乳、 アンパンマンビスケット	665 693
29(水)	ご飯、 ホイコーロー、 中華スープ	がんばれ！野菜家族、軟飯、 豚肉とキャベツの味噌煮、 中華スープ、 アパパのべびーせんべい	豚肉、かしほ香のみそ、 細切りかまぼこ、鶏卵	米、米油、さとう、 ごま油、片栗粉	にんじん、キャベツ、 玉ねぎ、ピーマン、 ほんしめじ、もやし	牛乳、 白いふうせん、 おしゅぶり昆布	牛乳、 がんばれ！野菜家族	561 528
30(木)	玄ご飯入りごはん、 肉じゃが、 ピーマンのじゃこ炒め、 グレープフルーツ	むらさきいもせんべい、軟飯、 肉じゃが、ピーマンとじゃこ煮、 オレンジ、 サクサクポロ口かぼちゃ	牛肉、厚揚げ、 ちりめんじゃこ	米、ぶちつとモチ玄米、 じゃがいも、糸こんにゃく、 米油、さとう、みりん	にんじん、玉ねぎ、 グリーンピース、 ピーマン、グレープフルーツ	牛乳、 アイスボックスクッキー	牛乳、 むらさきいもせんべい	586 523
31(金)	やきめし、 にらと豆腐の肉団子スープ、 ミックスフルーツヨーグルトかけ	マンナビスケット、カラフル軟飯、 にらと豆腐の肉団子スープ、ヨーグルト、 マンナウエハース	ロースハム、豚ひき肉、 鶏卵、豆腐、ヨーグルト	米、米油、パン粉、 生クリーム	しいたけ、玉ねぎ、 にんじん、ピーマン、 コーン、長ねぎ、にら	牛乳、 パフスナック	牛乳、 マンナビスケット	528 496

*給食料金は、上段が3歳以上児・下段が3歳未満児の表示です。

感謝の気持ちを育む食卓

入所・進級から1カ月が過ぎ、保育所での生活にも慣れてきたと思います。
保育所では、毎日の食事の中で様々な体験を重ね、健康的な嗜好と食習慣の基礎を築きます。
また、食事を「食べる教材」として捉え、「いただきます」「ごちそうさま」で感謝の気持ちを育んでいます。
誰もが最初は大人の真似をして覚える言葉ですが、少しずつ周囲の大人から意味を伝えられることによって
心からの「感謝の気持ち」がもたらした挨拶ができるようになります。
ご家庭でも、「いただきます」「ごちそうさま」の素敵な習慣を心掛けてみてください。



いただきます！
ごちそうさま！

食材となった自然の恵みへの感謝。
料理を作ってくれた人だけでなく、
関わってくれたあらゆる人への感謝。






10日は香芝市内の農業が育てた
採れたてのえんどう豆を使用した「えんどう豆ごはん」です。
こども達には、えんどう豆の皮むき体験してもらいます！
皮むき体験した「えんどう豆ごはん」は特別に美味し
いことですよ。
楽しみにしてくださいね♪



【今月の地産地消】

- ・1日…玉ねぎ
- ・7日…米粉
- ・10日…えんどう豆
- ・20日…米
- ・24日…玉ねぎ
- ・29日…かぼちゃのみそ



日付	献立名	離乳食後期 (9~11ヶ月頃)	赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	おやつ	10時おやつ (未満児)	給食 (給食)
1(水)	ご飯、 豚肉の生姜焼き、 ポトトサラダ、 ほうれん草のみそ汁	がんばれ！野菜家族、おかゆ、 豚じゃが煮、ほうれん草のみそ汁、 ポトトサラダ	豚肉、ロースハム、 油揚げ、煮干し、 みそ	米、さとう、 じゃがいも、 マヨネーズ	しょうが、きゅうり、 にんじん、ほうれん草、 玉ねぎ	牛乳、 豆腐きなこ蒸しパン	牛乳、 がんばれ！野菜家族	589 538
2(木)	他にどんぶり、 ほうれん草のかつお和え、 ミックスフルーツ	むらさきいもせんべい、他人どんぶり、 ほうれん草のかつお煮、オレンジ、 サクサクポロ口かぼちゃ	牛肉、鶏卵、 花かつお	米、さとう	玉ねぎ、にんじん、ごぼう、 ねぎ、ほうれん草	ジュア、 ポトポトやき	牛乳、 むらさきいもせんべい	545 515
7(火)	イエローロール、 まぐろメンチカツ、 味付けアボカド、 こめ粉のどろりシチュー	ポトトとほうれん草のおせんべい、食パン、 鶏肉とアボカド煮、野菜のミルクシチュー、 アンパンマンビスケット	まぐろカツ、鶏もも肉、 牛乳、スキムミルク	イエローロール、米油、 さとう、バター、こめ粉	ブロッコリー、にんじん、 玉ねぎ、かぼちゃ、コーン、 ほんしめじ	牛乳、 プチャすやきせんべい	牛乳、 ポトトとほうれん草の おせんべい	547 525
8(水)	ご飯、 魚の照り焼き、 高野豆腐の卵とじ、 みそ汁	アパパのべびーせんべい、おかゆ、 煮魚、みそ汁、 がんばれ！野菜家族	さば、高野豆腐、 鶏卵、油揚げ、 煮干し、みそ	米、みりん、 米油、さとう	しょうが、にんじん、 グリーンピース、 干しいたけ、キャベツ、 しいたけ、玉ねぎ、大根、ねぎ	牛乳、 パイかし	牛乳、 アパパの べびーせんべい	524 486
9(木)	カレーライス、 コロコロサラダ、 オレンジ	サクサクポロ口かぼちゃ、カレー風味ライス、 コロコロあえ、オレンジ、 むらさきいもせんべい	牛肉、チーズ	米、じゃがいも、 米油、マヨネーズ	玉ねぎ、にんじん、 グリーンピース、 きゅうり、トマト、コーン、 オレンジ	牛乳、 おからケーキ	牛乳、 サクサクポロ口かぼちゃ	667 610
10(金)	えんどう豆ごはん、 にら卵やき、 根菜みそ汁	マンナウエハース、えんどう豆おかゆ、 にら玉、根菜のみそ汁、 マンナビスケット	鶏卵、ロースハム、 油揚げ、煮干し、 みそ	米、さといも	えんどう豆、にら、 大根、にんじん、 ごぼう、ねぎ	牛乳、 おやつカステラ	牛乳、 マンナウエハース	470 466
11(土)	イタリانسバゲッティ、 フレッシュゼリー、 牛乳	やわらかスバゲッティ	ベーコン、牛乳	スバゲッティ、 米油	玉ねぎ、しめじ、 ピーマン			326 268
13(月)	ご飯、 筑前煮、 白菜とツナのごま和え、 みそ汁	ハイハイ、おかゆ、 寄せ煮、みそ汁、 ミルクフレンチ	鶏もも肉、煮込みちくわ、 ツナ缶、豆腐、 わかめ、みそ、煮干し	米、さといも、板こんにゃく、 米油、さとう、みりん、 ごま	にんじん、たけのこ、 ごぼう、れんこん、 白菜、しめじ	牛乳、 あんバターラスク	牛乳、 ハイハイ	526 486
14(火)	ハンバーグ、 田舎スープ、 フレンチポテト	アンパンマンビスケット、食パン、 豚肉とキャベツのうま煮、田舎スープ、 ポテトとほうれん草のおせんべい	煮込みハンバーグ、 豚肉	ハンバーグ用パン、さとう、 米油、フレンチポテト	レタス、玉ねぎ、 干しいたけ、大根、 にんじん、キャベツ、ねぎ	牛乳、 ペジタべる	牛乳、 アンパンマンビスケット	604 622
15(水)	ご飯、 魚の塩焼き、 キャベツのごま和え、 豚汁	がんばれ！野菜家族、おかゆ、 煮魚、豚汁、 豆乳蒸しパン	鮭、豚肉、豆腐、 煮干し、みそ	米、ごま、さとう、 つきこんにゃく	キャベツ、にんじん、 玉ねぎ、大根、ごぼう、 ねぎ	牛乳、 パインホットケーキ	牛乳、 がんばれ！野菜家族	552 511
16(木)	ご飯、 焼き肉風、 レタススープ、 オレンジ	むらさきいもせんべい、おかゆ、 焼き肉風、レタススープ、オレンジ、 サクサクポロ口かぼちゃ	牛肉、ベーコン、わかめ	米、米油、みりん、 さとう、片栗粉	玉ねぎ、キャベツ、 もやし、にんじん、 ピーマン、しょうが、 レタス、ネーブルオレンジ	牛乳、 アパパのワトせん	牛乳、 むらさきいもせんべい	579 488
17(金)	ご飯、 鶏つくねハンバーグ、 スパゲッティサラダ、 かぼちゃのみそ汁	マンナビスケット、おかゆ、 鶏つくねハンバーグ、スティックきゅうり、 かぼちゃのみそ汁、 マンナウエハース	鶏ひき肉、豆腐、 油揚げ、煮干し、みそ	米、マヨネーズ、パン粉、 さとう、スパゲッティ	玉ねぎ、にんじん、きゅうり、 みかんシロップ漬け、 西洋かぼちゃ、ねぎ	牛乳、 キンビス アスバラガス	牛乳、 マンナビスケット	655 607
18(土)	食パン、いちごジャム、 ポトフ風、 バナナ、 牛乳	食パン、ポトフ風、バナナ	あらびきウインナー、 牛乳	食パン、いちごジャム、 じゃがいも	にんじん、玉ねぎ、 しめじ、パセリ、 バナナ			467 432
20(月)	肉みそ丼、 やさいのかつおあえ、 みそ汁	バナナ、肉みそ丼、 みそ汁、 ハイハイ	豚ひき肉、みそ、鶏糸卵、 花かつお、わかめ、 煮干し	米、三温糖、片栗粉、ごま油	にんじん、しいたけ、 たけのこ、ねぎ、 グリーンピース、キャベツ、 きゅうり、玉ねぎ	牛乳、 ミレービスケット	バナナ	525 506
21(火)	長ロール、 鶏肉のオーロラソース、 粉ふき芋、 ABCスープ	ポトトとほうれん草のおせんべい、食パン、 鶏肉のトマト煮、ABCスープ、 アンパンマンビスケット	鶏もも肉、 ベーコン	長ロール、片栗粉、米油、 さとう、マヨネーズ、 じゃがいも、ABC7加	しょうが、玉ねぎ、 カットマト缶、パセリ、 キャベツ、にんじん	牛乳、 わらびもち	牛乳、 ポトトとほうれん草の おせんべい	561 556
22(水)	ご飯、 豚肉の生姜焼き、 マカロニサラダ、 みそ汁	アパパのべびーせんべい、おかゆ、 豚肉のくず煮、みそ汁、 がんばれ！野菜家族	豚肉、ロースハム、 豆腐、みそ、煮干し	米、さとう、マカロニ、 マヨネーズ	しょうが、きゅうり、 にんじん、長ねぎ、 しめじ	牛乳、 こんぶあられ	牛乳、 アパパの べびーせんべい	508 482
23(木)	ご飯、 豚肉のみそ煮、 和風サラダ、 ほうれん草のみそ汁	サクサクポロ口かぼちゃ、おかゆ、 煮魚、ほうれん草のみそ汁、 ちぢみ	さば、みそ、 ちくわ、油揚げ、 煮干し	米、さとう、 みりん、マヨネーズ	しょうが、キャベツ、 きゅうり、ほうれん草	牛乳、 ちぢみ	牛乳、 サクサクポロ口かぼちゃ	523 496
24(金)	ご飯、 すふた、 ブロッコリーとちくわのごま和え	マンナウエハース、おかゆ、 豚ひき肉の野菜あんかけ、野菜のミルク煮、 マンナビスケット	豚肉、ちくわ	米、片栗粉、米油、 さとう、白いりごま	しょうが、玉ねぎ、 にんじん、たけのこ、ピーマン、 干しいたけ、 パインシロップ漬け、 ブロッコリー、キャベツ	牛乳、 英字ビスケット	牛乳、 マンナウエハース	511 486
25(土)	やきうどん、 フレッシュゼリー、 牛乳	野菜たっぷりうどん	ベーコン、あじつきもみのり、 牛乳	うどん、米油	玉ねぎ、キャベツ、 にんじん、ピーマン			278 229
27(月)	八宝丼ぶり、 ミニ春巻き、 オレンジ	ハイハイ、おかゆ、 白菜のうま煮、すまし汁、オレンジ、 にんじんせんべい	豚肉、ちくわ、 ミニ春巻き	米、米油、片栗粉	玉ねぎ、にんじん、 たけのこ、白菜、 ねぎ、オレンジ	牛乳、 減塩ハッピーターン	牛乳、 ハイハイ	598 577
28(火)	長ロール、 鮭マヨフライ、 春雨のすのもの、 キャベツのカレースープ煮	アンパンマンビスケット、食パン、 自身魚の昆布蒸し、野菜のミルク煮、 バナナ	鮭、ロースハム、 鶏もも肉	長ロール、小麦粉、 マヨネーズ、パン粉、 米油、はるさめ、さとう、 じゃがいも	きゅうり、キャベツ、 玉ねぎ、にんじん、 ブロッコリー	牛乳、 フルーツコーンフレーク	牛乳、 アンパンマンビスケット	665 693
29(水)	ご飯、 ホイコーロー、 中華スープ	がんばれ！野菜家族、おかゆ、 豚肉とキャベツの味噌煮、中華スープ、 アパパのべびーせんべい	豚肉、かしほ香のみそ、 細切りかまぼこ、鶏卵	米、米油、さとう、 ごま油、片栗粉	にんじん、キャベツ、 玉ねぎ、ピーマン、 ほんしめじ、もやし	牛乳、 白いふうせん、 おしゅぶり昆布	牛乳、 がんばれ！野菜家族	561 528
30(木)	玄ご飯入りごはん、 肉じゃが、 ピーマンのじゃこ炒め、 グレープフルーツ	むらさきいもせんべい、おかゆ、 肉じゃが、ピーマンとじゃこ煮、 オレンジ、 サクサクポロ口かぼちゃ	牛肉、厚揚げ、 ちりめんじゃこ	米、ぶちつとモチ玄米、 じゃがいも、糸こんにゃく、 米油、さとう、みりん	にんじん、玉ねぎ、 グリーンピース、 ピーマン、グレープフルーツ	牛乳、 アイスボックスクッキー	牛乳、 むらさきいもせんべい	586 523
31(金)	やきめし、 にら豆腐の肉団子スープ、 ミックスフルーツヨーグルトかけ	マンナビスケット、カラフルおかゆ、 にらと豆腐の肉団子スープ、ヨーグルト、 マンナウエハース	ロースハム、豚ひき肉、 鶏卵、豆腐、ヨーグルト	米、米油、パン粉、 生クリーム	しいたけ、玉ねぎ、 にんじん、ピーマン、 コーン、長ねぎ、にら	牛乳、 パフスナック	牛乳、 マンナビスケット	528 496

※744号は、上段が3歳以上児・下段が3歳未満児の表示です。

感謝の気持ちを育む食卓

入所・進級から1カ月が過ぎ、保育所での生活にも慣れてきたと思います。
保育所では、毎日の食事の中で様々な体験を重ね、健康的な嗜好と食習慣の基礎を築きます。
また、食事を「食べる教材」として捉え、「いただきます」「ごちそうさま」で感謝の気持ちを育んでいます。
誰もが最初は大人の真似をして覚える言葉ですが、少しずつ周囲の大人から意味を伝えられることによって
心からの「感謝の気持ち」がもたらした挨拶ができるようになります。
ご家庭でも、「いただきます」「ごちそうさま」の素敵な習慣を心掛けてみてください。



いただきます！
ごちそうさま！

食材となった自然の恵みへの感謝。
料理を作ってくれた人だけでなく、
関わってくれたあらゆる人への感謝。






10日は香芝市内の農業が育てた
豚肉のえんどう豆を使用した「えんどう豆ごはん」です。
ごももには、えんどう豆の皮むき体験してもらいます！
育てたえんどう豆が「えんどう豆ごはん」は格別に美味し
いことですよ。
楽しみにしてくださいね♪



【今月の地産地消】

- ・ 1日…玉ねぎ
- ・ 7日…米粉
- ・ 10日…えんどう豆
- ・ 20日…米
- ・ 24日…玉ねぎ
- ・ 29日…かぼちゃのみそ



日付	献立名	離乳食中期 (7~8ヶ月頃)	赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	おやつ	10時おやつ (未満児)	量 (g)
1(水)	ご飯、 豚肉の生姜焼き、 ポテトサラダ、 ほうれん草のみそ汁	おかゆ、根菜煮、 ほうれん草汁、 野菜家族	豚肉、ロースハム、 油揚げ、煮干し、 みそ	米、さとう、 じゃがいも、 マヨネーズ	しょうが、きゅうり、 にんじん、ほうれん草、 玉ねぎ	牛乳、 豆腐きなこ蒸しパン	牛乳、 がんばれ！野菜家族	589 538
2(木)	他にどんぶり、 ほうれん草のかつお和え、 ミックスフルーツ	おかゆ、鶏ささぎと野菜煮、 ほうれん草のかつお煮、オレンジ、 ミックスフルーツ	牛肉、鶏卵、 花かつお	米、さとう	玉ねぎ、にんじん、ごぼう、 ねぎ、ほうれん草	ジュア、 ポタポタやき	牛乳、 むらさきいもせんべい	545 515
7(火)	イエローロール、 まぐろメンチカツ、 味噌汁、 ポテト、 こめ粉のどろりシチュー	パンかゆ、鶏肉とアツパ煮、 野菜のミルクシチュー、 ポテトとほうれん草のおせんべい	まぐろカツ、鶏もも肉、 牛乳、スキムミルク	イエローロール、米油、 さとう、バター、こめ粉	ブロッコリー、にんじん、 玉ねぎ、かぼちゃ、コーン、 ほんしめじ	牛乳、 プチャすやきせんべい	牛乳、 ポテトとほうれん草の おせんべい	547 525
8(水)	ご飯、 魚の照り焼き、 高野豆腐の卵とじ、 みそ汁	おかゆ、煮魚、 野菜汁、 がんばれ！野菜家族	さば、高野豆腐、 鶏卵、油揚げ、 煮干し、みそ	米、みりん、 米油、さとう	しょうが、にんじん、 グリーンピース、 干しいたけ、キャベツ、 しいたけ、玉ねぎ、大根、ねぎ	牛乳、 パイかし	牛乳、 アパツタの パピーせんべい	524 486
9(木)	カレーライス、 コロコロサラダ、 オレンジ	おかゆ、鶏ささぎ肉の煮物、 すりおろしきゅうり煮、 オレンジ、 むらさきいもせんべい	牛肉、チーズ	米、じゃがいも、 米油、マヨネーズ	玉ねぎ、にんじん、 グリーンピース、 きゅうり、トマト、コーン、 オレンジ	牛乳、 おからケーキ	牛乳、 サクサクポロロかぼちゃ	667 610
10(金)	えんどう豆ごはん、 にら卵やき、 根菜みそ汁	おかゆ、えんどう豆おかゆ、 里芋のどろり煮、根菜汁、 ハイハイ	鶏卵、ロースハム、 油揚げ、煮干し、 みそ	米、さといも	えんどう豆、にら、 大根、にんじん、 ごぼう、ねぎ	牛乳、 おやつカステラ	牛乳、 マンナウエハース	470 466
11(土)	イタリアンスパゲッティ、 フレッシュゼリー、 牛乳	煮込みうどん	ベーコン、牛乳	スパゲッティ、 米油	玉ねぎ、しめじ、 ピーマン			326 268
13(月)	ご飯、 筑前煮、 白菜とツナのごま和え、 みそ汁	おかゆ、寄せ煮、 すまし汁、 ミルクフレンチ	鶏もも肉、煮込みちくわ、 ツナ缶、豆腐、 わかめ、みそ、煮干し	米、さといも、板こんにゃく、 米油、さとう、みりん、 ごま	にんじん、たけのこ、 ごぼう、れんこん、 白菜、しめじ	牛乳、 あんバターラスク	牛乳、 ハイハイ	526 486
14(火)	ハンバーグ、 田舎スープ、 フレンチポテト	パンかゆ、豆腐とキャベツのうま煮、 田舎スープ、 ポテトとほうれん草のおせんべい	煮込みハンバーグ、 豚肉	ハンバーグ用パン、さとう、 米油、フレンチポテト	レタス、玉ねぎ、 干しいたけ、大根、 にんじん、キャベツ、ねぎ	牛乳、 ペジタペ	牛乳、 アンパンマンビスケット	604 622
15(水)	ご飯、 魚の塩焼き、 キャベツのごま和え、 豚汁	おかゆ、煮魚、 奥沢山汁、 豆乳煮しパン	鮭、豚肉、豆腐、 煮干し、みそ	米、ごま、さとう、 つきこんにゃく	キャベツ、にんじん、 玉ねぎ、大根、ごぼう、 ねぎ	牛乳、 パイホットケーキ	牛乳、 がんばれ！野菜家族	552 511
16(木)	ご飯、 焼き肉風、 レタススープ、 サクサクポロロかぼちゃ オレンジ	おかゆ、豆腐チャンプルー、 レタススープ、オレンジ、 サクサクポロロかぼちゃ	牛肉、ベーコン、わかめ	米、米油、みりん、 さとう、片栗粉	玉ねぎ、キャベツ、 もやし、にんじん、 ピーマン、しょうが、 レタス、ネーブルオレンジ	牛乳、 アパツタのワトせん	牛乳、 むらさきいもせんべい	579 488
17(金)	ご飯、 鶏つくねハンバーグ、 スパゲッティサラダ、 かぼちゃのみそ汁	おかゆ、豆腐と野菜の煮物、 かぼちゃ汁、 ハイハイ	鶏ひき肉、豆腐、 油揚げ、煮干し、みそ	米、マヨネーズ、パン粉、 さとう、スパゲッティ	玉ねぎ、にんじん、きゅうり、 みかんシロップ漬け、 西洋かぼちゃ、ねぎ	牛乳、 キンビス アスバラガス	牛乳、 マンナビスケット	655 607
18(土)	食パン、いちごジャム、 ポトフ風、 バナナ、 牛乳	パンかゆ、 ポトフ風、 バナナ	あらびきウインナー、 牛乳	食パン、いちごジャム、 じゃがいも	にんじん、玉ねぎ、 しめじ、パセリ、 バナナ			467 432
20(月)	肉みそ丼、 やさいのかつおあえ、 みそ汁	おかゆ、鶏ささぎ肉の野菜あん、 キャベツ汁、 ハイハイ	鶏ひき肉、みそ、鶏糸卵、 花かつお、わかめ、 煮干し	米、三温糖、片栗粉、ごま油	にんじん、しいたけ、 たけのこ、ねぎ、 グリーンピース、キャベツ、 きゅうり、玉ねぎ	牛乳、 ミレービスケット	バナナ	525 506
21(火)	長ロール、 鶏肉のオーロラソース、 粉ふき芋、 ABCスープ	パンかゆ、鶏肉のトマト煮、 ABCスープ、 ポテトとほうれん草のおせんべい	鶏もも肉、 ベーコン	長ロール、片栗粉、米油、 さとう、マヨネーズ、 じゃがいも、ABCマヨ	しょうが、玉ねぎ、 カットマト缶、パセリ、 キャベツ、にんじん	牛乳、 わらびもち	牛乳、 ポテトとほうれん草の おせんべい	561 556
22(水)	ご飯、 豚肉の生姜焼き、 マカロニサラダ、 みそ汁	おかゆ、鶏ささぎ肉のくず煮、 豆腐汁、 がんばれ！野菜家族	豚肉、ロースハム、 豆腐、みそ、煮干し	米、さとう、マカロニ、 マヨネーズ	しょうが、きゅうり、 にんじん、長ねぎ、 しめじ	牛乳、 こんぶあられ	牛乳、 アパツタの パピーせんべい	508 482
23(木)	ご飯、 肉みそ煮、 和風サラダ、 ほうれん草のみそ汁	おかゆ、煮魚、 ほうれん草汁、 サクサクポロロかぼちゃ	さば、みそ、 ちくわ、油揚げ、 煮干し	米、さとう、 みりん、マヨネーズ	しょうが、キャベツ、 きゅうり、ほうれん草	牛乳、 ちぢみ	牛乳、 サクサクポロロかぼちゃ	523 496
24(金)	ご飯、 ふりかけ(かつお)、 すぶた、 ブロッコリーとちくわのごま和え	おかゆ、豆腐の野菜あんかけ、 野菜のミルク煮、 ハイハイ	豚肉、ちくわ	米、片栗粉、米油、 さとう、白いりごま	しょうが、玉ねぎ、 にんじん、たけのこ、ピーマン、 干しいたけ、 パインシロップ漬け、 ブロッコリー、キャベツ	牛乳、 英字ビスケット	牛乳、 マンナウエハース	511 486
25(土)	やきうどん、 フレッシュゼリー、 牛乳	野菜たっぷりうどん	ベーコン、あじつきもみのり、 牛乳	うどん、米油	玉ねぎ、キャベツ、 にんじん、ピーマン			278 229
27(月)	八宝丼ぶり、 ミニ春巻き、 オレンジ	おかゆ、白菜のうま煮、 すまし汁、オレンジ、 にんじんせんべい	豚肉、ちくわ、 ミニ春巻き	米、米油、片栗粉	玉ねぎ、にんじん、 たけのこ、白菜、 ねぎ、オレンジ	牛乳、 減塩ハッピーターン	牛乳、 ハイハイ	598 577
28(火)	長ロール、 鮭マヨフライ、 春雨のすのこの、 キャベツのカレースープ煮	パンかゆ、白身魚の昆布蒸し、 野菜のミルク煮、 バナナ	鮭、ロースハム、 鶏もも肉	長ロール、小麦粉、 マヨネーズ、パン粉、 米油、はるさめ、さとう、 じゃがいも	きゅうり、キャベツ、 玉ねぎ、にんじん、 ブロッコリー	牛乳、 フルーツコーンフレーク	牛乳、 アンパンマンビスケット	665 693
29(水)	ご飯、 ホイコーロー、 中華スープ	おかゆ、豆腐と野菜のあん煮、 野菜スープ、 アパツタの「パピー」せんべい	豚肉、かしほ香のみそ、 細切りかまぼこ、鶏卵	米、米油、さとう、 ごま油、片栗粉	にんじん、キャベツ、 玉ねぎ、ピーマン、 ほんしめじ、もやし	牛乳、 白いふうせん、 おしゅぶり昆布	牛乳、 がんばれ！野菜家族	561 528
30(木)	玄ご飯入りごはん、 肉じゃが、 ピーマンのじゃこ炒め、 グレープフルーツ	おかゆ、根菜煮、 ピーマンとじゃこ煮、オレンジ、 サクサクポロロかぼちゃ	牛肉、厚揚げ、 ちりめんじゃこ	米、ぶちつとモチ玄米、 じゃがいも、糸こんにゃく、 米油、さとう、みりん	にんじん、玉ねぎ、 グリーンピース、 ピーマン、グレープフルーツ	牛乳、 アイスボックスクッキー	牛乳、 むらさきいもせんべい	586 523
31(金)	やきめし、 にらと豆腐の肉団子スープ、 ミックスフルーツヨーグルトかけ	人参おかゆ、 野菜と豆腐の煮物、ヨーグルト、 ハイハイ	ロースハム、鶏ひき肉、 鶏卵、豆腐、ヨーグルト	米、米油、パン粉、 生クリーム	しいたけ、玉ねぎ、 にんじん、ピーマン、 コーン、長ねぎ、にら	牛乳、 パフスナック	牛乳、 マンナビスケット	528 496

*材料等は、上段が3歳以上児・下段が3歳未満児の表示です。

感謝の気持ちを育む食事

入所・進級から1カ月が過ぎ、保育所での生活にも慣れてきたと思います。保育所では、毎日の食事の中で様々な体験を重ね、健康的な嗜好と食習慣の基礎を築きます。また、食事を「食べる教材」として捉え、「いただきます」「ごちそうさま」で感謝の気持ちを育んでいます。誰もが最初は大人の真似をして覚える言葉ですが、少しずつ周囲の大人から意味を伝えられることにより心からの「感謝の気持ち」がもたらした挨拶ができるようになります。ご家庭でも、「いただきます」「ごちそうさま」の素敵な習慣を心掛けてみてください。



いただきます！

ごちそうさま！
食材となった自然の恵みへの感謝。
料理を作ってくれた人だけでなく、
関わってくれたあらゆる人への感謝。



10日は香芝市内の農業が育てた
採れたてのえんどう豆を使用した「えんどう豆ごはん」です。
ごももには、えんどう豆の皮むき体験をしています！
育てた喜びを「えんどう豆ごはん」は格別にお楽しみ
いことしよう。
楽しみにしてくださいね♪



【今月の地産地消】

- ・1日…玉ねぎ
- ・7日…米粉
- ・10日…えんどう豆
- ・20日…米
- ・24日…玉ねぎ
- ・29日…かぼちゃのみそ



